

INDIVIDUAL AND GROUP WORK FORMS AT ART THERAPY

Abstract: As a means of increasing the social activity of the personality and its socialization Art therapy is realized in two forms - individual and group. Group therapy is conducted in groups of up to eight people. In this format, one common problem for all members of the group can be considered, such as "guilt" or an individual problem that affects more than one participant. Working with one of the group members, the other attendees are treated. Group dynamics are very strong and it is the one that drives the process. The group builds mutual trust and empathy, and also assists our social communication skills.

Author information:

Zhivko Zhechev

Assoc. prof. PhD

Lecturer at Department of Social Work
at Konstantin Preslavsky – University of Shumen

✉ zivkoz@abv.bg

🌐 Bulgaria

Keywords:

Art therapy, art therapy session, individual form of Art therapy, group form of Art therapy.

Една най-обща *характеристика на типична арт терапевтична сесия* включва като начало проучване на лицето по материали, разкази и художествени продукти, създадени по време на сесия. Някои съвременни арт терапевти смятат, че е от жизненоважно значение за терапевтичната връзка да се гарантира, че всяка сесия с клиент се провежда в едно и също пространство и в същото време всяка седмица - подобна идея принадлежи на психологията като цяло [1],[2], [3]. В допълнение, *Арт терапията се предлага на индивидуално или групово ниво* в зависимост от това, кое е по-добре за индивида, въз основа на предварителна оценка.

Според Т. БАЙКУШЕВ и Т. МИТОВА от самото начало на прилагане на Арт терапията трябва да бъде ясна и нейната цел, за да бъде постигнат желаният резултат. Те предлагат една кратка схема, отнасяща се за всички случаи, може да бъде формулирана по следния начин [1, с.25-28]:

1. *Обектът на Арт терапията* избира сам начина и дори материала за работа, така че това да бъде приятно за него.

2. *Арт терапевтът* трябва да му помогне, но не и да се налага в избора, за да бъде това от полза и да послужи за оценка на състоянието.

3. *Началото на работата* трябва да е винаги съвместно. Необходимо е отвлечане на вниманието от първоначалните страхове на човека относно възможностите да се справи с тези задачи.

4. *Поощрение, съдействие и понякога помощ* в критични моменти на недоволство от първите резултати от направеното (които понякога могат да доведат дори до отричане на прилаганата Арт терапия).

5. *Поздравления за постигнатото* и стимулиране за нови успехи.

6. *Достигане момента на сигурност*, че това е вярната (правилната, подходящата) техника и превръщането и в система (част от живота, ежедневието).

Голяма част от душевния дискомфорт е резултат от неправилно възприемане на външния свят и несъгласуване с вътрешния свят (мисли, чувства, недоволство и критика към самия себе си), което води до дисхармония. Правилното използване на

изкуството в Арт терапията може да извади вътрешното отричане на бял свят, така че то да бъде възприето, като има за цел неговата „вентилация”.

Възможни са два вида организиране на работата - индивидуална и групова. Изборът на един от тях е задача на арт терапевта.

Груповата терапия притежава това предимство, че попадайки в групата, клиентът вече има условия за ресоциализация и общуване с други хора, мотивация да се състезава, да бъде харесан. Последното обаче не винаги е полезно за всички и може отново да причини травми на обучавания при неумело поведение на арт терапевта. Понякога работата с група създава трудности за него, допълнително натоварване и повишени изисквания за разпределение на вниманието към подложените на Арт терапия. Групата може да бъде *еднородна или съставена от клиенти с различни нужди*. И двата случая съдържат положителни и отрицателни моменти. Може би е въпрос на наблюдение, опитване и нагласяне към условията, какъв да бъде съставът и подборът и евентуално той да бъде коригиран в хода на занятията. Когато групите са от по-особен тип, например те са формирани от деца и възрастни с посттравматични стресови състояния след масови бедствия или са създадени за лечение на зависими (алкохол, дрога), участието на психолог в организирането на работата, а даже и на лекар психиатър става необходимо. При *груповата терапия* (работа) не се препоръчва тя да се провежда с много хора заедно (от 2 до 6-8 души), на които проблемите и състоянието трябва да бъдат подобни, така че да може да се създаде атмосфера, благоприятна за работа и съвместна дейност.

Разделянето на групите по възраст и главно по проблеми е началото на всяка арт терапевтична дейност. Смесени групи могат също да се формират и да имат в известен смисъл предимство. Съобразвайки се със съществуващия проблем, който винаги е строго индивидуален, подходът и начинът на работа на арт терапевта също трябва да бъдат различни.

Индивидуалното обучение има известни удобства за арт терапевта и обектът на въздействие – отделяне на повече време за работа, оценка и приспособяване на програмата към специфичните нужди на клиента. От друга страна, липсват стимулите на групата: общуване, ресоциализация, развиване на способностите за интерперсонални отношения между клиентите. Наред с това терапията става много по-скъпа и икономически неизгодна. Но индивидуалната работа дава възможност на арт терапевта да отдели цялото си време, внимание и съсредоточеност само към една личност. Това е и причината при по-тежки случаи тя да бъде по-резултатна.

В най-общ вид изискванията към подготовката и провеждането на Арт терапията могат да бъдат представени по следния начин:

1. Началото на занятията на арт терапевта с обекта на терапията (обектите – при групови занятия) започва едва след като са приключили функционалната диагноза и изборът на подход и методика, описани в предходни параграфи.

2. Оценката за годността на клиента, естествено, продължава (необявено, прикрито) и в началния етап на обучението.

3. Набелязаната програма за обучение трябва да бъде обсъдена с родителите (при деца) или близките на клиента, както и да бъдат инструктирани те какво отношение към Арт терапията и поведение трябва да имат. *Ориентировъчна програма* трябва да бъде обсъдена с обучавания или близките, ако това е дете. Разбира се, тя може и трябва да бъде променяна в съответствие с успеваемостта, вкусовете и желанията на обучавания.

5. Близките трябва да бъдат предупредени за това какви материали ще трябва да закупят (ако договорката е те да ги доставят), както и каква обстановка трябва да предложат и осигурят (ако терапията ще се провежда у дома). Добре е арт терапевтът да избира материали, стойността на които отговаря на материалните възможности на семейството. От само себе си се разбира, че целта на занятията не предполага употреба на най-скъпото. Цветовете и материалите да бъдат избирани от инструктора, който знае какво ще прави и какво въздействие върху обучавания трябва да осигури.

6. Необходимо е предварително да се уговорят броят на занятията, времето, начинът на транспорт, както и цената на отделните уроци, за да не възникнат изненади и противоречия.

7. При всички случаи водещи са емоционалните изживявания и желания на клиента и стремежът на арт терапевта да вдъхне любов към изкуството, да увлече и да го “зарази” с желание за работа.

8. Периодичната оценка и поощрение на обучавания е много важна. Тя трябва да бъде правена пред близките или поне да им бъде съобщавана, за да не бъдат безразлични към труда, усилията, старанията и в крайна сметка към резултатите от обучението.

Изкуството наистина може да създаде нови и прекрасни светове, едновременно имажинерни, но и съвсем реални. То може да превърне в истина много от чудесата в приказките. За проблемните личности това може да бъде не само радост и удоволствие, но и начин за усъвършенстване (физическо и когнитивно) и развитие на умения и емоции. В някои случаи Арт терапията може да стане основа за развитие на професионално приложими знания и умения. Във всички случаи тя носи радост и удоволствие, емоции, светлина и разширяване на кръгозора.

Арт терапията се базира на познанието за човешкото развитие и се използва при различни случаи, свързани с него: засягане способността за учене, психодинамиката, нарушения в междуличностните отношения, дефицити на саморефлексията, социалните контакти, наличие на поведенчески проблеми, ниска самооценка у личността, липса на социална активност, непълноценна социализация и др. Като цяло Арт терапията е ефективно средство при медицински, емоционални, образователни, умствени, рехабилитационни проблеми и такива, свързани с включване в социума. От услугите на арт терапевтите се ползват хора по цял свят - от всяка възраст, пол, религия; индивидуално, семейно и групово. Изключително добри резултати се наблюдават при арт терапевтична работа с деца [5]. В последните години този метод получава приложение и в България, а специалистите по арт терапия в страната се увеличават.

Според възгледите на К. ГОЛДЦАЙН, творчеството е средство за преодоляване на страха, който възниква във връзка с конфликта, излиза от човешкото поведение и се контролира от желанието за реализация на индивида. Креативните хора по-добре концентрират енергията и усилията си за преодоляване на препятствия и за отговор на вътрешни и външни конфликти [6]. А Е. МАСЛОУ смята, че основният източник на човешката дейност се състои в непрекъснато търсене на самоактуализация и себеизразяване, което е валидно обаче, само при здравите хора. Задачата на терапевта е да помогне на хората да се радват на тези моменти, да създават условия за възникването им [4].

Една от основните разлики между Арт терапията и другите форми на комуникация е, че повечето други форми на комуникация предизвикват използването на думи или език като средство за комуникация. Проучванията показват ефикасността

на Арт терапията при прилагане на клиенти със загуба на памет дължаща се на болестта на Алцхаймер и други заболявания, остатъчен инсулт; проблеми в когнитивното функциониране; травматично нараняване на мозъка; пост-травматичен стрес; депресия; справяне с хронични заболявания; застаряване на населението и др.

К. МАЛЧИОДИ дава пример за това, което една сесия на Арт терапия включва и с какво тя е по-различна от часовете по изобразително изкуство. "В повечето сесии на Арт терапия, фокусът е поставен върху вътрешния опит, чувства, възприятия и въображение на човека... Акцентира се върху развитието и изразяването на изображения, които идват от вътрешността на човека, а не от тези, които той или тя вижда във външния свят. И докато в някои традиционни художествени класове може да ви помолят да рисувате или да черпите от вашето въображение, то при Арт терапията, изобразяването на вътрешния свят, чувствата, мислите и идеите, винаги са първостепенно свързани с опита... Другият важен аспект е присъствието на индивида в неговата или нейния личен процес на придаване на изкуството на личен смисъл, т.е., намиране на история, описание, или значение за изкуството. Малко са терапиите, които зависят толкова много от активното участие на индивида" [7, с.78].

Целта на Арт терапията по същество е някакъв тип физическо или духовно изцеление. Тя може да се прилага успешно за клиенти с физически, умствени, емоционални проблеми, заболявания и нарушения и трудности в социализирането. Всякакъв вид визуално изкуство може да бъде използвано в рамките на терапевтичния процес, включително живопис, рисунка, скулптура и фотография.

Арт терапия може да се провежда в най-различни медицински, образователни, възпитателни или корекционно-възпитателни заведения, като всеки терапевт прилага собствени предпочитани методи за изграждане на терапията, свързани с набелязаните цели, в зависимост от случая на клиента. Известният арт терапевт, С. ХОГАН, описва обхвата на задачите и ролите, които арт терапевтите биха могли да приложат. Това включва взаимното допълване с лекари, експерти, членове на семейството и понякога дори членове на общността, които вероятно са важни в грижите за индивида [5].

Българските учени Т. БАЙКУШЕВ и Т. МИТОВА обосновават курс по арт-терапия с няколко профила [1]: 1.изобразително изкуство; 2.музикотерапия; 3.художествено слово, терапия с танци и ритми; 4. с други средства на изкуството.

Според тях: „Всеки от тези профили има специфични техники и изисквания. Философията на този тип терапия обаче е обща: *свободно изказване на чувства, творческа радост, общуване със света и възстановяване на определени емоционални, сетивни, когнитивни и двигателни възможности у обучавания.*” [1, с. 1]

Като процес, свързан с психичното здраве и социализацията, Арт терапията се прилага в различни институции и заведения с различни групи от населението. Арт терапия може да се открие навсякъде - в неклинични заведения, студия по изкуства, семинари за развитие на креативността и т.н. Самите арт терапевти са лицензирани под различни наименования, в зависимост от индивидуалната им квалификация и вида на лицензите, които се присъждат в дадена държава. Те могат да притежават лицензии, като арт терапевти, рехабилитатори на брака и семейството, психолози, социални работници, професионални терапевти и др. Могат да са получили по-висока степен в Арт терапията като докторска степен или и сертифициране като терапевт по изкуствата.

Арт терапевтите, които отговарят на изискванията, определени от националния орган за акредитация могат да работят с хора от всички възрасти и с широк спектър от

заболявания и социални дефицити. Те предоставят услуги за деца, юноши и възрастни, независимо от това дали те са отделни индивиди, двойки, семейства или групи.

Арт терапевтите избират материали и интервенции, които са подходящи за нуждите на своите клиенти и сесии с оглед постигане на конкретни терапевтични цели и задачи. Те използват творческия процес, за да помогнат на своите клиенти чрез личностно прозрение да се справят със стреса, да увеличат познавателността си, паметта и способностите си, да подобрят междуличностните си отношения и постигнат висока самоизява.

Други специалисти, като например здравни съветници, социални работници, психолози и др. също могат да комбинират своята работа с методи на Арт терапия. Оценката им на елементи в произведенията може да помогне те да разберат доколко клиентът добре е приел и интерпретирал насочващата информация, дадена от тях.

ОБОБЩЕНИЯ И ИЗВОДИ:

1. Анализът на представените теоретични постановки дават възможност за обосноваване на арт терапевтичен подход към въпроса за социализацията. В този контекст тя представлява отношение, процес, при който личността овладява определен социален опит и формира социално значими черти под влияние на активно въздействие, чрез методите и прийомите на изкуството.

2. Арт-терапията е терапевтичната употреба за правене на изкуство, в рамките на професионалните взаимоотношения между хора, които имат заболяване, травма или други предизвикателства в живота и от хората, които търсят личностно развитие чрез създаване на изкуство и отразяване на авангардни продукти и процеси. Така хората могат да увеличат собствената си информираност и да се справят със симптомите, стреса и травматичните преживявания; подобряване на познавателните си способности и да се насладят на живота чрез удоволствието да се прави изкуство.

3. Като средство за повишаване социалната активност на личността и нейната социализация Арт терапията се реализира в две форми - индивидуална и групова. *Груповата терапия* се провежда в групи от максимум осем човека. В този формат може да се разглежда един общ проблем на всички членове на групата, като например „вина“ или индивидуален проблем, който засяга повече от един участник. Работейки с един от членовете на групата, се лекуват и останалите присъстващи. Груповата динамика е много силна и тя е тази, която управлява процеса. В групата се изгражда взаимно доверие и емпатия, и също така подпомага социалните ни умения за общуване.

References:

1. **Байкушев, С., Митова, Т.,** Ръководство по Арт терапия (лечение с изобразително изкуство), Пловдив, 2006
2. **Дрешер, Ю.Н.,** Библиотерапия, теория и практика: учебно пособие. Професия, 2008
3. **Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д., Грабенко, Т.М.,** Практикум по креативной терапии, Москва, 2001
4. **Марков, Ц.,** Социализация, В: Енциклопедичен речник по социология, БАН, С., 1996
5. **Hogan, S.,** Healing Arts. The History of Art Therapy. Jessica Kingsley Publishers, 2001
6. **Goldstein, K.,** Selected writings, Ed., Aron Gurwitsch, Else M. Goldstein, 1967
7. **Machioldi, C.,** Understanding Children's Drawings. Guildford Publications, 1999